Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**



SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA

Las nuevas Recetas DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO



Semana del 29 de Octubre al 2 de Noviembre

LUNES 29



SOPA DE VERDURAS CON ALBAHACA

MARTES 30



MERO CON SALSA HOLANDESA Y HUEVAS DE SALMÓN

MIÉRCOLES 31



CALDERETA DE CORDERO CON SU HÍGADO

RECETA EXTRA



CUBOS DE CALABACÍN CON SALSA DE QUESO

VIERNES 2



BACALAO ENCEBOLLADO CON UVAS

Sopa de verduras con albahaca

1 Cocer los muslos



PON a cocer en una olla rápida con abundante agua el muslo de gallina, el hueso de rodilla, un ramillete de perejil y sal. Cierra la tapa (pon al 2) y deja que se cocine durante 5-10 minutos.

2 Cortar las zanahorias



LIMPIA y pica la cebolla y ponla a dorar en una cacerola con un chorrito de aceite. Agrega la zanahoria y el puerro picado y una pizca de sal.

3 Agregar las espinacas



PICA patata y nabo. Añade a las verduras y vierte el caldo colado. Sazona y deja que se cocine a fuego moderado 15 minutos. Cuando esté a punto, pica las espinacas y agrega a la sopa. Deja que se cocine 2-3 minutos más.

4 Hacer la pasta



PICA el diente de ajo y ponlo en un mortero, agrega piñones y maja. Agrega hojas de albahaca y sigue majando. Sazona y añade aceite a poquitos, sin parar de mover. Añade esta pasta de albahaca a la sopa, mezcla y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ **En el mercado deben elegirse nabos pequeños o medianos, de piel lisa, redondeados, firmes y pesados, de color blanco a violeta. Si se venden en manojos, los cuellos deben tener una apariencia fresca de color verde.**



LUNES 29/10/07

INGREDIENTES

6 personas

- 1 muslo de gallina
- 1 hueso de rodilla
- 1-2 zanahorias
- 1-2 puerros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 patata
- 1 nabo (pequeño)
- 50 gr. de espinacas
- 4 hojas de albahaca
- 1 cucharada de piñones
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Mero con salsa holandesa y huevas de salmón

1 Cocinar los puerros

PICA los puerros en juliana fina y ponlos a cocer en una cacerola con agua hirviendo y sal. Deja cocer 10-12 minutos. Escurre y reserva.



Hacer la salsa 2



PON la mantequilla al fuego. Retira la espuma que se forma. Pon las yemas en un recipiente de cristal, añade un poco de zumo de limón y una pizca de sal y bate bien. Al empezar a montar, agrega mantequilla fundida sin dejar de batir.

3 Filetear el mero

LIMPIA el pescado, retirando cabeza y espinay deja 2 lomos. Córtalos por la mitad, salpimiéntalos, colócalos (con la piel hacia abajo) en una fuente con aceite. Cocínalos a 200º C 10 min. Nápalos con salsa y gratínalos unos minutos.



Picar el pimiento 4



PICA pimiento y pon en un vaso batidor con aceite. Tritura, sazona y cuela. Sirve el mero en un plato, pon una montañita de puerro, haz un hueco en el centro y rellena con una cucharada de huevas. Decora con el aceite de pimiento verde y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ Un signo inequívoco de que el mero está fresco es que suelta por el hueso central un hilito de sangre. Además debemos fijarnos en sus agallas, que deben ser bien rojas y en los ojos bien limpios y claros y sin ninguna telilla.



MARTES 30/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 lomos de mero
- 50 gr. de huevas de salmón
- 2 puerros
- 1 pimiento verde
- 3 yemas de huevo
- 200 gr. de mantequilla
- unas gotas de zumo de limón
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra

Caldereta de cordero con su hígado

1 Sazonar los trozos



SAZONA los trozos de cordero y ponlos a dorar. Pica cebollas, pimiento y ajos y ponlos a dorar en una olla rápida. Cuando tomen color añade el tomate pelado y cortado. Agrega la carne y cubre con vino. Cierra la olla y cocina 10-15 min. (al 2).

Añadir vino blanco 2



PON a cocer los huevos en una cazuela con agua hirviendo. Deja que se cocinen 10 minutos. Pela y separa la yema de la clara y reserva.

3 Separar las yemas



CORTA el hígado y saltea en una sartén. Pon un poco de hígado en el vaso batidor (el resto, en el guiso), almendras, yemas, una cucharada de pimentón y un chorrito de caldo. Tritura y añade al guiso. Mueve y cocina a fuego suave 4-5 minutos.

Triturar bien antes 4



PICA la clara de huevo y mezcla con un poco de perejil picado. Agrega al guiso en el último momento y sirve.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Conserva el cordero como el resto de las carnes en una atmósfera seca y a una temperatura entre 1-5 grados.**



MIÉRCOLES 31/10/07

INGREDIENTES

4-6 personas

- 1 pierna y una paletilla de cordero
- 1 hígado de cordero
- 50 gr. de almendras
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 pimiento verde
- 4 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 l. de vino blanco
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra
- pimentón dulce

Cubos de Calabacín con salsa de queso

1 Pochar las verduras



PICA los ajos y ponlos a dorar. Agrega la cebolleta y el puerro en juliana y los champiñones en láminas. Sazona y deja a fuego suave 10 min. Reserva.

Cocinar la salsa 2



VIERTE en una cacerola la leche y la nata, agrega el queso en taquitos y deja que se cocine 10-12 minutos. Tritura y reserva.

3 Dorar los filetes



POR otro lado, dora la carne salpimentada en una sartén con aceite. Reserva. Con un pelador, corta 16 tiras finas y alargadas del calabacín.

Cerrar las tiras 4



COLOCA cuatro tiras en cruz, pon verdura y cerdo. Cierra las tiras. Haz otros tres cubos. Coloca los paquetes en una fuente, añade sal y aceite. Hornea a 180º C. 10 min. Sirve los cubos, añade salsa de queso y espolvorea con perejil.

El consejo de KARLOS

✔ A la hora de comprar el calabacín, elige con la piel verde brillante y sin manchas.



Nota: Debido a que el día 1 de noviembre es Fiesta y Telecinco no emite el programa de Karlos Arguiñano, ofrecemos otra receta de las que ha elaborado para nosotros.

RECETA EXTRA

INGREDIENTES

4 personas

- 1 calabacín
- 4 filetes de lomo de cerdo
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- 8 champiñones
- 100 gr. de queso
- 1 vaso de nata
- 1 vaso de caldo de carne
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Bacalao encebollado con uvas

1 Cortar las cebollas



PELA y corta en juliana los dientes de ajo y las cebollas. Pon a dorar en una cacerola ancha con un chorrito de aceite. Sazona y deja que se cocine a fuego moderado durante 25-30 minutos.

2 Verter la leche



COLOCA los lomos de bacalao en una fuente apta para el horno, vierte la leche y hornea a 200-220º 15 minutos.

3 Cocinar la guarnición



CUANDO la cebolla está casi caramelizada, agrega los tomates deshidratados cortados en trocitos, el vino y los granos de uva. Deja que se cocine todo a fuego suave 5 minutos.

4 Servir



PON la guarnición en el plato, coloca encima el lomo de bacalao. Decora con una ramita de perejil y sirve.

El consejo de KARLOS

✔ Para desalar el bacalao es conveniente ponerlo en remojo en agua fría, con la piel hacia arriba, durante un período de 24 horas y cambiar el agua 3 ó 4 veces.



VIERNES 2/11/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 lomos de bacalao desalado (de unos 200 gr.)
- 100 gr. de uvas blancas
- 3 o 4 cebollas
- 3 dientes de ajo
- ½ l. de leche
- 12 tomates deshidratados
- 1 vaso de vino blanco dulce
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil